



# City of Cambridge

## Informações para habitantes idosos

Os habitantes idosos (de 60 anos ou mais) podem correr maior risco de contrair a COVID-19. Se você é idoso, reduza o risco de exposição à COVID-19:

- Fique em casa o máximo possível
- Mantenha pelo menos 1,5 metros de distância de outras pessoas quando estiver fora de casa
- Evite contato próximo com pessoas que estejam doentes
- Evite aglomerações e viagens desnecessárias
- Mantenha bons hábitos de higiene: lave as mãos com frequência por pelo menos 20 segundos, evite tocar os olhos, o nariz e a boca com as mãos sujas e higienize regularmente as superfícies mais tocadas da casa.

Se você ou um ente querido apresentar febre de 100,4 °F (38 °C) ou mais, tosse, falta de ar, entre em contato com seu médico ou ligue para a linha de assistência de Massachusetts, número 2-1-1. Em caso de emergências, ligue para 9-1-1.

Para prevenir a disseminação da COVID-19, os Senior Centers (Centros para Idosos) e o Council on Aging (Conselho da Terceira Idade) permanecem fechados até segunda ordem. As dúvidas em geral podem ser encaminhadas para o número principal do Council on Aging (Conselho da Terceira Idade): 617-349-6220.

Para mais informações sobre o impacto da COVID-19 em Cambridge, acesse [www.cambridgema.gov/covid19](http://www.cambridgema.gov/covid19).

### Recursos para alimentação

A Cambridge Community Food Line (Linha Direta para Alimentação Comunitária de Cambridge) faz entregas semanais de mantimentos para habitantes que não têm acesso a uma fonte de alimentação.

**Ligue para 617-349-9155 para se inscrever ou acesse [www.cambridgema.gov/covid19/food](http://www.cambridgema.gov/covid19/food)**